

EPILEPSIALEHTI

3

2026

A stylized illustration of a park scene. In the upper left, a person with grey hair sits on a bench holding a cup. In the upper right, a child swings on a swing set. In the lower left, a woman carries a bag of groceries. In the lower center, an elderly man with a cane walks. In the lower right, a man walks a dog. The background features large, light green, organic shapes.

**Hyvä elämä
kaikille
epilepsiaa
sairastaville**
s. 10

Aivoterveysstrategia huomioi myös epilepsian **s. 6**

Miten vaihdevuodet voivat vaikuttaa epilepsiaan? **s. 8**





SISÄLTÖ 3/2026

- 4 Työelämä kulki muun elämän rinnalla
- 6 Suomen aivoterveysstrategia huomioi myös epilepsian
- 8 Kun hormonit muuttuvat – miten vaihdevuodet voivat vaikuttaa epilepsiaan?
- 10 Epilepsialiiton strategia vastaa muuttuvan ajan haasteisiin
- 16 50 vuotta neurotutkimusta – Kuopion vahva perintö
- 17 Epilepsian hyvä hoito ja vertaistuki esillä Pikkuparlamentissa

- 18 Arbetslivet löpte parallellt med resten av livet
- 21 Lukijakysely

Vakiot

- 12 Vertainen tavattavissa: Haasteet ovat elämää
- 14 Nuorten epilepsia: Toiveikkuus tulevasta palautui
- 15 Perhepostia: Kohtauksia pelkäämättä



Lue lehti verkossa
www.epilepsia.fi

Seuraava lehti ilmestyy 20.11.2026
Kansikuva: Epilepsialiitto/Anna Makkonen

EPILEPSIALEHTI 56. vuosikerta

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuonna 2026.

TOIMITUS

Päätoimittaja Virpi Tarkainen

Lääketieteellinen asiantuntija
Liisa Metsähonkala

Viestintäpäällikkö Elina Kelola
elina.kelola@epilepsia.fi, p. 040 921 0978

OSOITE

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
p. 09 350 8230

JULKAISIJA

Epilepsialiitto ry – Epilepsiförbundet rf

OSOITTEENMUUTOKSET

p. 09 350 8230, epilepsialiitto@epilepsia.fi

Tuotamme Epilepsialehteä STM:n rahoituksella ja lahjoitusvaroin.

TOIMITUSNEUVOSTO 2026

Neurologian erikoislääkäri, LT Johanna Annunen
Henkilöstö- ja hyvinvointijohtaja Teija Eskola
Kauhajoki-lehden päätoimittaja, toimitusjohtaja Tuomas Koivuniemi
Lastenneurologian erikoislääkäri, dosentti Liisa Metsähonkala
Taiteilija Mari Sydänmaanlakka
Vertaisohjaaja Nina Teerimäki
Viestintäpäällikkö Elina Kelola
Palvelupäällikkö Vuokko Mäkitalo
Järjestöpäällikkö Piritta Selin
Päätoimittaja Virpi Tarkainen
Hortonomi Pauliina Kaukinen
Yhteiskuntatieteiden maisteri Katja Seppinen
Farmaseutti Anu Vaulakorpi

LAHJOITUSMAHDOLLISUUDET

www.epilepsia.fi

ILMOITUSMYynti

Elina Kelola, elina.kelola@epilepsia.fi,
p. 040 921 0978

JÄSENPALVELU JA KANNATUSJÄSENET

Lehti on jäsenetu, tiedustelut
p. 09 350 8230, epilepsialiitto@epilepsia.fi
Kannatusjäsen tilaus kotitalouksille 60 euroa, yrityksille 70 euroa. Kuuden kuukauden tilaus kotitalouksille 40 euroa, yrityksille 50 euroa.

AIKATAULUT 2026

Lehti 4 aineistopäivä 13.10., ilmestyy 20.11.

ULKOASU

Sisältö- ja suunnittelupalvelut,
PunaMusta Oy

PAINOPAikka

PunaMusta Oy, painosmäärä 5 500 kpl.

Aivoterveys on arjen valintoja ja yhteinen asiamme

Aivoterveys on osa elämänlaatuamme. Jokainen hyvin nukuttu yö, värikäs ja terveellinen ateria, kävelylenkki, ystävän kanssa käyty keskustelu ja merkityksellinen kohtaaminen rakentavat aivoillemme parempaa huomista.

Aivoterveys on tärkeää meille kaikille. Erityisen tärkeää se on silloin, kun aivoissa on jo todettu sairaus tai vamma. Aivoterveystestistä huolehtiminen ei ole kuitenkaan vain yksilön tehtävä. Jatkuva ärsyketulva, huoli ja kuormitus haastavat aivoja. On tärkeää, että rakennamme arkea, koulutusta, työelämää ja palveluita tavalla, joka tukee palautumista, keskittymistä ja osallisuutta. Aivot ovat arvokas pääoma, josta kannattaa huolehtia tänään ja huomenna.

Aivosairaudet ovat yhteiskunnallisesti, taloudellisesti ja inhimillisesti yksi kalleimmista kansansairauksistamme. Usein kiinnitämme huomiota aivoterveystemme vastasta siinä vaiheessa, kun ilmenee ongelmia muistissa, hahmottamisessa, oppimisessa, puheessa tai tarkkaavaisuudessa. Lähes jokaisella suomalaisella on kokemus läheisen, tuttavien tai työkaverin aivosairauden vaikutuksista elämään. Yhä useammalla meistä kokemus on myös omakohtainen.

Epilepsiaa sairastaa Suomessa noin 60 000 ihmistä. Siihen voi sairastua meistä kuka vain missä iässä tahansa. Epilepsiat muodostavat laajan neurologisten sairauksien joukon ja syitä voi olla satoja erilaisia. Häiriö aivojen toiminnassa voi johtua hermosolujen vaurioista tai perinnöllis-

tä toimintahäiriöistä, joita ei voi ennalta ehkäistä. Kaikki päähän kohdistuvat tapaturmat ja vauriot, jotka häiritsevät aivojen toimintaa tai rakennetta, voivat aiheuttaa myös epilepsiaa. Päättäjien suojaamalla ja tapaturmien välttämällä voimme turvata aivojamme.

Kansallinen Neurokeskus ja Suomen Aivot ry muodostavat yhdessä Suomen aivoterveysverkoston, joka valmistelee Suomeen kattavaa aivoterveysstrategiaa. Neurologian professori **Mika Martikainen** kertoo sivuilla 6–7 valmisteilla olevasta aivoterveysstrategiasta.

Hyvää syksyä toivottaen,
Virpi Tarkiainen
toiminnanjohtaja



KUVA: ISTOCK.COM/IRINA GUTRYAK

Hjärnhälsa är vardagsval och vår gemensamma sak

Hjärnhälsa är en del av vår livskvalitet. Varje natt med god sömn, varje färgglad och hälsosam måltid, varje promenad, varje samtal med en vän och varje meningsfullt möte bidrar till att bygga en bättre framtid för våra hjärnor.

Hjärnhälsa är viktigt för oss alla. Det är särskilt viktigt när en sjukdom eller skada redan har konstaterats i hjärnan. Att ta hand om hjärnhälsan är dock inte bara en uppgift för individen. Ett ständigt flöde av stimuli, oro och påfrestningar utmanar hjärnan. Det är viktigt att vi utformar vardagen, utbildningen, arbetslivet och tjänsterna på ett sätt som främjar återhämtning, koncentration och delaktighet. Hjärnan är en värdefull tillgång som det lönar sig att ta hand om både idag och imorgon.

Hjärnsjukdomar är ett av våra dyraste folkhälsoproblem, både samhällsmässigt, ekonomiskt och mänskligt sett. Ofta uppmärksammar vi vår hjärnhälsa först när problem uppstår med minnet, uppfattningsförmågan, inlärningen, talet eller uppmärksamheten. Nästan alla finländare har erfarenhet av hur en hjärnsjukdom påverkar livet hos en närstående, bekant eller kollega. Allt fler av oss har dessutom egna erfarenheter av detta.

Cirka 60 000 människor i Finland har epilepsi. Vem som helst av oss kan drabbas, oavsett ålder. Epilepsi omfattar en bred grupp av neurologiska sjukdomar och det kan finnas hundratals olika orsaker. Störningar i hjärnans funktion kan bero på skador på nervcellerna eller ärftliga funk-

tionsstörningar som inte går att förebygga. Alla olyckor och skador som drabbar huvudet och som stör hjärnans funktion eller struktur kan också orsaka epilepsi. Genom att skydda huvudet och undvika olyckor kan vi skydda våra hjärnor.

Nationella neurocentret och Suomen Aivot ry bildar tillsammans det finska nätverket för hjärnhälsa, som utarbetar en omfattande strategi för hjärnhälsa i Finland. **Mika Martikainen**, professor i neurologi, berättar på sidorna 6–7 om den hjärnhälsost strategi som är under beredning.

Med önskan om en fin höst,
Virpi Tarkiainen
verksamhetsledare

Teksti: **Elina Kelola**

Kuva: **Tainan kotialbumi**

Työelämä kulki muun elämän rinnalla

Kun pitkän työuran tehnyt Taina (67) katsoo taaksepäin, tärkeimmiksi asioiksi eivät nouse yksittäiset saavutukset ja tittelit, vaan työelämän rinnalla eletty muu elämä. Epilepsialla on ollut siinä roolinsa, mutta pääosassa ovat olleet ihmiset, harrastukset ja yhteisöt. Niistä on löytynyt myös vertaistukea.

Epilepsia ei näy eläkkeellä olevan ja omaishoitajana toimivan **Tainan** elämässä muuten kuin aamuisin ja iltaisin otettavina lääkkeinä, mutta epilepsia kulkee silti aina mukana. Nykyisin hän ajattelee, että epilepsia on yksi sairaus muiden joukoissa.

– Joku sairaus näkyy päällepäin joku ei, Taina toteaa.

Tähän ajatukseen pääseminen on vaatinut aikaa ja elämänkokemusta. Nuorempana sairauden hyväksyminen ei ollut helppoa.

Yli 20 vuotta salailua ja sairauden kieltämistä

Ensimmäisen tajuttomuuskouristuskohauksen Taina sai jouluaattona 1985. Hän oli tuolloin 27-vuotias äiti, joka kävi kauppaopiston viimeistä luokkaa. Diagnoosin hän sai pian kohtauksen jälkeen.

Kun Taina valmistui kauppaopistosta, hän sai kaupungilta määräaikaista töitä. Kolmen vuoden jälkeen hän onnistui saamaan vakituisen työpaikan palvelusihteerinä rakennusvalvonnasta.

– En ymmärtänyt teknisestä puolesta oikein mitään. Kaikki oli minulle outoa, mutta vähitellen aloin pitää työstä.

Tainan suhtautuminen epilepsiaan oli pitkään ristiriitaista. Epilepsia herätti häpeää, eikä kaikkien läheistenkään ollut helppo hyväksyä sairautta. Taina pelkäsi lääkkeiden haittavaikutuksia ja niiden käyttäminen tuntui vaikealle. Sen takia

kohtauksia tuli edelleen muutamia vuodessa. Työpaikalla kohtauksia ei kuitenkaan tullut kertaakaan.

Sairauslomalla Taina oli epilepsian takia kaksi kertaa. Ensimmäinen kerta oli, kun hän sai kotona kohtauksen ja hänen nenänsä murtui. Toisen kerran hän oli poissa töistä pitkittyneen kohtauksen jälkeen.

Piilottelua, salailua ja sairauden kieltämistä kesti lopulta 21 vuotta.

Puhe epilepsiasta arkipäiväisty

Pitkittyneen kohtauksen jälkeen Taina ymmärsi sairaalassa tilanteen vakavuuden ja lääkityksen merkityksen. Tuolloin hän kertoi myös työpaikallaan epilepsiasta. Hän kokee, ettei esihenkilö täysin ymmärtänyt tilannetta. Hän totesi Tainalle, että koska sairaus ei ole ennenkään haitannut, niin jatketaan kuten aiemmin.

– Minä en kuitenkaan ollut siinä kohtaa ennallani. Vähäisinkin itsevarmuus oli rapissut pois, pelkäsin kohtauksia ja tunsin myös kuolemanpelkoa.

Pelkoja oli arjessa koko ajan niin kotona kuin työpaikalla. Taina muistelee, että jotenkin niistä kuitenkin vain selvisi päivä kerrallaan.

Piilottelua, salailua ja sairauden kieltämistä kesti lopulta 21 vuotta.

Suurin osa työkavereista suhtautui Tainan epilepsiaan asiallisesti. Osa kyseli neuvoja, miten pitäisi toimia, jos Taina saisi kohtauksen töissä.

– Oli myös työkaveri, joka pelkäsi, että epilepsia tarttuu.

Kun Taina alkoi pikkuhiljaa hyväksyä sairautensa osaksi elämäänsä, hän huomasi, että myös muiden suhtautuminen siihen oli helpompaa. Epilepsiaa sairastaville tarkoitettulle kurssille osallistuminen ja vertaistuki auttoivat osaltaan ymmärtämään arkea epilepsian kanssa.

Taina on myös käynyt ensimmäisten joukossa Epilepsialiiton vertaisohjaajakoulutuksen. Vertaisena muiden tarinoita kuunnellessaan hän on oppinut, miten monimuotoinen epilepsia voi olla.

– Nykyisin puhun epilepsiasta, sairastamisesta ja sen eri vivahteista kuin näkkelivän syömisestä. Se ei ole enää sellainen mörkö.

Eläkevuodet toivat uuden roolin

Kun Taina täytti 64 vuotta, tunsin hän olevansa hyvässä kunnossa. Hän ei halunnut jäädä vielä eläkkeelle. Eläkelaskurista selvisi, että eläke olisi vähän suurempi, jos hän olisi töissä reilun vuoden kauemmin. Samalla hänellä olisi hyvää aikaa sopeutua elämänmuutokseen.

Eläkkeelle jääminen meni lopulta kuin huomaamatta, sillä puolison sairaudet alkoivat samaan aikaan.

– Olin tuolloin jo puolisoni täysipäiväinen

autonkuljettaja. Vein lääkäriin ja hoitajan luokse sekä huolehdin muista asioista.

Kun eläke alkoi, Tainasta tuli omaishoitaja. Sen jälkeen roolit kotona muuttuivat.

– Tämä on mielenkiintoinen sekoitus kaikkea. Olen puoliso, mutta minulla on paljon monipuolisempi toimenkuva hoitotyöstä talkkariksi.

Omaishoitajana Taina on huomannut, ettei tuen saaminen ole välttämättä helpoa. Esimerkiksi ensimmäinen kuljetustukihakemus tuli bumerangina takaisin, mutta Taina haki sitä sinnikkäästi uudelleen.

Aiemmasta koulutuksesta ja pitkästä työurasta on ollut hyötyä.

– Osaan etsiä tietoa ja täyttää hakemuksia. Meillä on oikeus palveluihin, jotka meille kuuluvat.

Hyvinvointi ja jaksaminen etusijalle

Arjessa epilepsian kanssa Taina kiinnittää erityisesti huomiota muutamisiin asioihin. Esimerkiksi hän ei lähde ajamaan autoa väsyneenä. Lisäksi hän yrittää syödä säännöllisesti ja muutenkin pitää itsestään hyvää huolta.

Jos Taina antaisi nuorelle itselleen neuvoja, niitä olisi kaksi.

– Ensimmäinen on huolehtia terveydestä ja yleiskunnosta. Sen verran, kun kohtuudella voi ja sairaus sallii.

Työuran aikana liikunta oli Tainalle tärkeä harrastus. Hän lenkkeili paljon ja kävi tansseissa parikin kertaa viikossa. Eläkkeellä arjen muututtua liikunnan harrastaminen on jäänyt vähemmälle. Omakotitalon työt, kuten nurmikon leikkaaminen ja lumenluonti käyvät kuitenkin kuntoilusta.

Toisena hyödyllisenä neuvona Taina haluaa nostaa esiin, että elämässä olisi hyvä olla jotakin tärkeää ja mielekästä työn ulkopuolella. Hänelle se on tarkoittanut perhettä, johon kuuluu nykyisellään puolison lisäksi tytär ja kaksi lastenlasta. Lisäksi ystävät ja yhteisöt, joissa tapaa muita, ovat olleet aina isossa roolissa.

– Aikuisella iällä ystävystyminen on vaikeampaa, mutta tarve ei kuitenkaan vähene.

Taina on ollut aina aktiivisesti mukana järjestöissä. Puheessa vilahtelevat tämän tästä ainakin paikallinen epilepsiayhdistys, Epilepsialiitto, ammattiyhdistys, latuyhdistys, suunnistusseura ja eläkeläisyhdistys.

Eläkkeelle jäädessään Taina vähensi vapaaehtoistyötä, mutta ei hän ole malttanut jäädä kokonaan taustalle. Nykyisin hän toi-



Taina ja Reijo seuraavat yhdessä esimerkiksi urheilua ja katsovat elokuvia.

mii eläkeläisyhdistyksen sihteerinä. Lisäksi Taina käy puolisonsa kanssa säännöllisesti eläkeläiskerhossa.

Etäosallistuminen avaa mahdollisuuksia

Uuden oppiminen on Tainalle edelleen tärkeää. Hän on osallistunut esimerkiksi eläkeläisyhdistyksen tietokonekurssille ja Epilepsialiiton webinaareihin. Hän pitää hyvänä asiana, että osallistuminen onnistuu etänä.

– Minulle sopii hyvin, että saan laittaa peräkammarin oven kiinni ja osallistua kotona käsin. Muuten en ehkä jaksaisi kaikkea.

Haastattelun jälkeen Taina palaa arkeen, jossa merkitykselliset hetket syntyvät tutuista tavoista. Iltapäivisin hän keittää pannullisen kahvia ja istuu keittiön pöydän ääreen puolisonsa kanssa.

– Kahvin ja voileipien lomassa keskustelimme kaikista tärkeistä asioista. Olipa se sitten päivän politiikkaa, maailmanmenoja – tai vain muistellemme menneitä. ■

Suomen aivoterveysstrategia huomioi myös epilepsian

Epilepsiaa sairastavien kannattaa panostaa omaan aivoterveYTEensä. Pään suojeleminen vammoilta, mahdollisimman hyvin nukkuminen ja päihteiden käytön välttäminen ovat tässä konkreettisia keinoja.

Aivoterveys nousee julkisessa keskustelussa yhä useammin esille. Sillä tarkoitetaan läpi elämän jatkuvaa aivojen hyvää toimintakykyä ja hyvinvointia.

Kyseessä ei ole mikään pieni asia.

Aivosairaudet aiheuttavat terveiden elinvuosien menetyksiä enemmän kuin mitkään muut taudit. Joka kolmas kuolema Suomessa johtuu aivosairauksista, joista yleisimpiä ovat muistisairaudet, masennus ja aivoverenkiertohäiriöt.

Aivoterveyttä viedään nyt eteenpäin laajojen hartioiden turvin. Suomen aivoterveysstrategiaa on koostamassa laaja verkosto erilaisia toimijoita.

Mukana ovat Kansallinen Neurokeskus sekä Suomen Aivot ry, jonka jäsen myös Epilepsialiitto on.

– Pyrimme siihen, että aivoterveYTEen liittyviä asioita otettaisiin yhteiskunnan päätöksenteossa laajasti ja kaikilla osaluilla huomioon, sanoo Suomen Aivot ry:n puheenjohtaja, Oulun yliopiston neurologian professori **Mika Martikainen**.

Aivoterveysstrategialla halutaan lisätä yleistä tietoisuutta aivoterveYTEestä ja tuoda esille keinoja vahvistaa aivojen hyvinvointia.

– Tärkeitä osia strategiaa ovat myös aivoterveYTEiden ja aivosairauksien tutkimus, kehitys ja innovaatiot sekä aivosairauksien hoidon kehittäminen, Martikainen jatkaa.

Epilepsian osalta strategia korostaa aivosairauksien ennaltaehkäisyä, oikea-aikaista diagnostiikkaa ja laadukasta hoitoa.

Mika Martikainen näkee kiireellisen hoidon Suomessa toimivan hyvin, mutta kiireettömien hoitojen tilanteesta hän on huolissaan.

– Etenkin perustason sote-palvelut toteutuvat tällä hetkellä valitettavasti eri-arvoisesti.

Ikääntyminen tuo monia haasteita

Professori Martikaisen mukaan yksi tosia asia vaikuttaa koko ajan suomalaisten aivoterveYTEiden taustatekijänä. Me ikäännyimme melkoisella vauhdilla.

Eliniänodotteen pidentyminen enteilee monien ikääntymiseen liittyvien aivosairauksien yleistymistä lähivuosikymmeninä.

Se tuo yhteiskunnalle uudenlaisia haasteita. On pohdittava sitä, miten ihmiset ja heidän aivonsa voivat mahdollisimman hyvin pitkälle vanhuuteen saakka.

– Etenkin nuorten lisääntyneet mielen-terveyden haasteet ovat toinen merkittävä huolenaihe.

Työelämäkin on muuttunut kognitiivisesti vaativammaksi, mikä kuormittaa aivoja monella tavalla.

– Työuran aikana joudutaan uusien taito-



Professori Mika Martikainen mieltää aivoterveYTEiden yhdeksi maamme tulevaisuuden kriittisistä tekijöistä.

jen ohella opettelemaan entistä useammin uusi ammattikin, Martikainen toteaa.

Hän arvioikin, että Suomi ei pysy globaalin talouden vauhdissa ilman ihmisten mahdollisimman hyvää aivoterveYTEttä.

– Jotta aivoterveYTEiden asia edistyisi, niin poliittinen päätöksenteko on saatava mukaan. Haluammekin saada Suomen aivoterveysstrategian elementtejä jo seuraavaan hallitusohjelmaan.

Mika Martikainen huomauttaa, että aivoterveys ei kuitenkaan ole vain tulevaisuuden haaste, vaan se on osin jo nyt mukana yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Esimerkiksi pyrkimys rajoittaa lasten ja nuorten kännykänkäyttöä liittyy vahvasti aivoterveuteen.

– Maailman muuttumista emme voi pysäyttää, mutta voimme miettiä sitä, miten pärjäämme muuttuvassa maailmassa niin, että aivomme voisivat mahdollisimman hyvin.

Jokainen voi toimia oman aivoterveytensä hyväksi

Martikaisen mukaan aivoterveys koskee meitä kaikkia. Aivoja pitää suojella syntymästä vanhuuteen saakka.

– Ihminen ei koskaan ole niin vanha, etteikö aivojen hyväksi kannattaisi tehdä jotain, eikä ikinä ole liian aikaista aloittaa.

Professori antaa muistisäännön. Ne asiat, jotka ovat sydämelle terveellisiä, tekevät lähtökohtaisesti myös aivoille hyvää.

– Ei kannata tupakoida ja verenpaine sekä verensokeri kannattaa pitää normaalilla tasolla. Ylipaino on hyvä välttää ja liikua säännöllisesti. Ei tarvita kilpaurheilua, vaan tavallinen arkiliikunta riittää, Martikainen luettelee.

Lihasten tapaan aivotkin pitävät siitä, että niitä käytetään aktiivisesti.

– Kiinnostus maailman eri asioita kohtaan sekä aktiiviset sosiaaliset suhteet ovat aivoillekin hyväksi.

Hyvän unen merkitystä neurologian professori korostaa. Koko ajan julkaistaan uutta tutkimusta unen vaikutuksesta hyvinvoinnillemme.

– Meillä Oulun yliopistossa tutkitaan aivojen glymfaattista kiertoa, joka on eräänlainen viemärijärjestelmä. Se puhdistaa unen aikana aivokudoksesta erilaisia kuona-aineita pois.

Epilepsialiitto mukana strategian suunnittelussa

Monien muiden potilasjärjestöjen tapaan myös Epilepsialiitto osallistuu Suomen Aivot ry:n jäsenjärjestönä kansallisen aivoterveysstrategian suunnitteluun.

Mika Martikaisen mukaan epilepsiaa sairastavien on hyvä panostaa omaan aivoterveuteen.



– Suojellaan päätä vammoilta, nukutaan hyvin ja vältetään päihteiden käyttöä, hän antaa käytännön vinkkejä.

Professori huomauttaa, että epilepsian hoidon jatkuva kehittyminen parantaa jo itsessään epilepsiaa sairastavien aivoterveyttä.

– Uudet lääkkeet ovat tärkeä asia. Erityisesti sillä on vaikutusta, että pystytään räätälöimään hoitoa mahdollisimman hyvin potilaalle sopivaksi lääkkeiden siedettävyyden ja sivuvaikutusten suhteen.

Kaikista lääketieteen keinoista huolimatta on edelleen ihmisiä, joilla epilepsia on vaikeahoitoinen, eikä kohtauksetmuutusta saavuteta.

– Silloin pyritään siihen, että heidän arkipäivän vointinsa ja toimintakykynsä olisivat niin hyvällä tasolla kuin mahdollista. Mitä vähemmän epilepsia määrittää elämää, sitä parempi, Martikainen kiteyttää.

Yksittäisellä asiallakin on merkitystä

Mika Martikainen on työskennellyt lääkärinä noin 25 vuotta ja neurologian erikoislää-

kärinä vuodesta 2009 lähtien. Hän hoitaa neurologina myös epilepsiapotilaita.

Professori kertoo havainneensa, kuinka kokonaisvaltainen asia epilepsia perheessä on.

– Joskus aikuisikäisenkin vaikeaa epilepsiaa sairastavan ikääntyvät vanhemmat saattavat olla hyvin intensiivisesti mukana hänen hoidossaan ja arjessaan.

Martikaisen mukaan epilepsiaa ei yleensä voida täysin parantaa. Silti lääkärillä on näissäkin tilanteissa paljonkin tehtävää.

– Jonkin yksittäisenkin asian saaminen paremmalle tolalle voi olla potilaalle merkittävä asia. Samoin inhimillinen kohtaminen ja toivon antaminen ovat aina olennaisia asioita myös epilepsiaa sairastavan kohdalla.

Kiireisen työn vastapainoksi oululaisprofessori huolttaa omia aivojaan esimerkiksi lukemalla rauhassa hyvää romaania. Se kuljettaa mielen kohti aivan uusia maailmoja.

– Myös luonnon ilmiöiden aistiminen esimerkiksi metsässä lenkkeillessä on miellyttävää ja elvyttävää, Martikainen sanoo. ■

Kun hormonit muuttuvat – miten vaihdevuodet voivat vaikuttaa epilepsiaan?

Vaihdevuodet ovat luonnollinen osa naisen elämää, mutta epilepsiaa sairastavalle ne voivat herättää tavallista enemmän kysymyksiä. Muuttuuko kohtausherakkyys? Voiko hormonihoitoa käyttää turvallisesti? Mistä tietää, liittyvätkö uudet oireet vaihdevuosiin vai epilepsiaan?



Tutkimustietoa vaihdevuosien vaikutuksista epilepsiaan on edelleen melko vähän. Nykyisen tiedon perusteella voidaan todeta, että hormonimuutokset voivat vaikuttaa epilepsiaan yksilöllisesti. Yhdellä kohtaukset voivat lisääntyä, toisella pysyä ennallaan ja kolmannella jopa vähentyä. Siksi tärkeintä on oppia tunnistamaan oman elimistön muutoksia.

Mitä perimenopaus ja menopaus tarkoittavat?

Vaihdevuodet eivät ole yksittäinen tapahtuma, vaan useita vuosia kestävä elämäntapahtuma. Vaihdevuosia edeltävää siirtymävaihetta kutsutaan perimenopauksiksi. Sen

aikana munasarjojen hormonituotanto alkaa muuttua ja kuukautiskierrot muuttuvat usein epäsäännöllisiksi. Samalla voivat alkaa vaihdevuosioireet, kuten kuumat aallot, yöhikoilu, univaikeudet ja mielialan vaihtelut.

Menopausi tarkoittaa viimeisiä kuukautisia. Se voidaan todeta jälkikäteen, kun kuukautisia ei ole ollut 12 kuukauteen, eikä taustalla ole muuta syytä.

Menopausin jälkeen alkaa postmenopausi, jolloin viimeisistä kuukautisista on kulunut yli vuosi ja estrogeenin sekä progesteronin eli keltarauhashormonin tuotanto on vähentynyt pysyvästi. Juuri perimenopausin aikana hormonitasot

vaihtelevat eniten. Siksi myös epilepsiaa sairastava voi huomata muutoksia kohtauksissa tai niiden hallinnassa.

Miten epilepsia, epilepsialääkkeet ja hormonit liittyvät toisiinsa?

Epilepsian, hormonitoiminnan ja epilepsialääkkeiden välillä on monimutkainen yhteys. Hormonit voivat vaikuttaa aivojen sähköiseen toimintaan ja siten kohtauksherakkyteen. Samalla myös epilepsia voi vaikuttaa elimistön hormonitoimintaan, ja osa epilepsialääkkeistä voi muuttaa hormonien toimintaa tai niiden aineenvaihduntaa. Nykyisen tutkimustiedon mukaan

estrogeeni lisää yleensä aivojen sähköistä herkkyyttä, kun taas progesteronilla on usein päinvastainen vaikutus. Tämä auttaa ymmärtämään, miksi kohtausherkkyyks voi joillakin vaihdella vaihdevuosien aikana. Osa epilepsialääkkeistä voi lisäksi vaikuttaa muun muassa sukupuolihormonien toimintaan, D-vitamiinin aineenvaihduntaan ja luuston hyvinvointiin.

Hormonimuutokset voivat näkyä myös epilepsiassa

Tämänhetkinen tutkimustieto viittaa siihen, että hormonien vaihtelu voi vaikuttaa kohtausherkkyyteen. Erityisesti estrogeenin ja progesteronin välinen tasapaino näyttää olevan tärkeä. Perimenopausin aikana osa epilepsiaa sairastavista huomaa kohtauksien lisääntyvän tai muuttuvan aiemmasta. Kaikille näin ei kuitenkaan käy. Monilla kohtaukset pysyvät ennallaan koko vaihdevuosien ajan. Osalla kohtauksia voi jopa tulla vähemmän menopausin jälkeen, kun hormonitasot ovat tasaantuneet. Jos kohtaukset ovat aiemmin liittyneet kuukautiskiertoon, myös vaihdevuosien hormonivaihtelut voivat vaikuttaa epilepsiaan tavallista herkemmin. Tiedetään myös, että epilepsiaa sairastavilla vaihdevuodet voivat alkaa keskimäärin hieman aikaisemmin kuin muulla väestöllä. Tämän syytä ei vielä täysin tunneta.

Muutokset eivät aina johdu pelkästään hormoneista

Vaihdevuodet tuovat usein mukanaan myös muita oireita. Kuumat aallot, yöhikoilu, univaikeudet, mielialan vaihtelut ja stressi voivat kuormittaa arkea merkittävästi. Myös nämä tekijät voivat vaikuttaa kohtauksien hallintaan. Kaikki vaihdevuosien aikana ilmaantuvat oireet eivät kuitenkaan johdu suoraan epilepsiasta tai hormoneista. Esimerkiksi muistivaikeudet, keskittymisvaikeudet, väsymys ja mielialan muutokset voivat liittyä vaihdevuosiin, epilepsiaan, epilepsialääkitykseen tai useamman tekijän yhteisvaikutukseen.

Jos uni jää toistuvasti katkonaiseksi tai liian lyhyeksi, kohtausherkkyyks voi kasvaa riippumatta siitä, mikä inihäiriön on alun perin aiheuttanut. Oireita kannattaakin tarkastella kokonaisuutena. Hyvä apuväline on kohtauspäiväkirja. Sen lisäksi kannattaa kirjata ylös myös vaihdevuosioireita, unen

laatua, mahdollisia lääkitysmuutoksia sekä tavallista kuormittavampia elämäntilanteita. Näin sekä oma että lääkärin arvio tilanteesta helpottuu. Jos kohtauksia alkaa tulla aiempaa enemmän, ne muuttuvat erilaisiksi tai palaavat pitkän kohtauksettoman jakson jälkeen, kannattaa ottaa yhteyttä omaan hoitavaan lääkäriin. Muutosten taustalla voi olla useita syitä, joihin voidaan vaikuttaa.

Hormonihoito ja luuston terveys kannattaa ottaa puheeksi

Moni pohtii, voiko vaihdevuosioireita hoitaa hormonihoidolla, jos sairastaa epilepsiaa. Tutkimustietoa tästä on vielä niukasti, eikä yksiselitteistä vastausta ole. Joissakin tutkimuksissa tietyt hormonihoitovalmisteet näyttivät lisäävän kohtauksia, mutta tutkimukset ovat olleet pieniä ja käytetyt valmisteet poikkeavat osin nykyisin käytössä olevista hormonihoitoista. Siksi hormonihoitoa ei voida pitää automaattisesti sopimattomana epilepsiaa sairastaville, vaan päätös tehdään aina yksilöllisesti.

On myös hyvä tietää, että estrogeenia sisältävä hormonihoito voi vaikuttaa joidenkin epilepsialääkkeiden pitoisuuksiin elimistössä. Erityisesti lamotrigiinia käytävillä lääkkeen teho voi muuttua hormonihoitoon aloittamisen tai lopettamisen yhteydessä. Tämän vuoksi mahdolliset lääkemuutokset ja seuranta kannattaa suunnitella yhdessä epilepsiaa hoitavan lääkärin kanssa.

Osteoporoosi tarkoittaa luuston haurastumista. Luun määrä vähenee ja sen rakenne muuttuu siten, että luu murtuu tavallista herkemmin esimerkiksi kaatumisen yhteydessä. Osteoporoosi kehittyy yleensä hitaasti eikä aiheuta alkuvaiheessa oireita. Siksi sen ehkäisyyn ja varhaiseen tunnistamiseen kannattaa kiinnittää huomiota. Vaihdevuosien jälkeen estrogeenin väheneminen nopeuttaa luonnostaan luukatoa. Lisäksi osa epilepsialääkkeistä voi pitkään käytettynä lisätä luuston haurastumisen riskiä. Lääkärin kanssa voi keskustella esimerkiksi D-vitamiinin riittävydestä, mahdollisesta luuntiheysmittauksesta sekä siitä, tarvitseeko omaa luuston terveyttä seurata tavallista tarkemmin. Luustoa tukevat samat asiat kuin muutenkin terveellistä ikääntymistä: monipuolinen ravinto, säännöllinen liikunta, riittävä D-vitamiinin ja

kalsiumin saanti sekä tupakoimattomuus.

Vaihdevuodet ovat uusi elämänvaihe, eivät uusi sairaus

Vaihdevuodet voivat vaikuttaa epilepsiaan, mutta ne eivät automaattisesti tarkoita kohtauksien lisääntymistä tai epilepsian vaikeutumista. Jokaisen kokemus on yksilöllinen, eikä voida ennustaa, miten juuri sinun epilepsiasi reagoi hormonimuutoksiin. Omaa vointia kannattaa kuitenkin seurata ja kertoa muutoksista rohkeasti hoitavalle lääkärille. Kohtauspäiväkirja, hyvä unen hoito ja avoin keskustelu mahdollisista vaihdevuosioireista auttavat löytämään juuri itselle sopivat ratkaisut. ■

Lyhyesti

Vaihdevuodet vaikuttavat jokaisella eri tavalla. Kohtaukset voivat lisääntyä, pysyä ennallaan tai jopa vähentyä. Muutoksia ei voida ennustaa etukäteen.

Pidä kirjaa voinnistasi. Kohtauspäiväkirjaan kannattaa merkitä myös vaihdevuosioireet, unen laatu ja mahdolliset lääkitysmuutokset. Se helpottaa tilanteen arviointia.

Kerro muutoksista lääkärille. Jos kohtauksia tulee aiempaa enemmän, ne muuttuvat tai palaavat pitkän kohtauksettoman jakson jälkeen, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriin.

Hormonihoito suunnitellaan yksilöllisesti. Erityisesti lamotrigiinia käyttävillä hormonihoito voi vaikuttaa lääkkeen pitoisuuteen, joten hoidon aloittamisesta tai lopettamisesta kannattaa aina keskustella lääkärin kanssa.

Huolehdi myös luustostasi. Vaihdevuodet ja osa epilepsialääkkeistä voivat lisätä osteoporoosin riskiä. Riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti, liikunta sekä tarvittaessa luuston seuranta tukevat luuston hyvinvointia.

Epilepsialiiton strategia vastaa muuttuvan ajan haasteisiin

Epilepsialiiton liittokokous hyväksyi keväällä uuden strategian vuoteen 2030. Se ohjaa toimintaamme ja antaa meille tulevaisuuden uskoa nopeasti muuttuvassa epävarmuuksien ajassa.

Strategia kirkastaa meille toiminta-ajatuksemme, strategiset valintamme, ydintoimintamme ja tulevaisuuden unelmamme. Unelmanamme on hyvä elämä kaikille epilepsiaa sairastaville.

Arvomme:

- **Toiveikkaus** on uskoa tulevaisuuteen ja ihmisten omiin mahdollisuuksiin.
- **Luotettavuus** on asiantuntijuutta ja läpinäkyvyyttä.
- **Rohkeus** on valmiutta tuoda esiin epäkohtia ja uudistaa toimintaa.

Strategia syntyi yhdessä

Strategian valmistelu oli monivaiheinen prosessi, johon osallistuivat liiton hallitus, henkilöstö, vapaaehtoiset ja eri sidosryhmät. Teimme tulevaisuusskenaarioita, pohdimme strategiapäivissä vahvuuksia, heikkouksia, uhkia ja mahdollisuuksia, teimme työpajoissa valintoja ja hyödynsimme kohderyhmä- ja mielikuvakyselyn (2025) tuloksia kokonaisuuden hahmottamiseksi. Työn keskiössä oli kysymys siitä, mitä merkityksellistä Epilepsialiitto jäsenyhdistyksineen tarjoaa epilepsiaa sairastaville ihmisille ja heidän läheisilleen.

Muuttuva toimintaympäristö

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaympäristö on muuttunut nopeasti. Mittavat

valtionavustusleikkaukset ja rahoituksen epävarmuus aiheuttavat huolta toiminnan jatkuvuudesta. Muutosten nopeus, monimutkaistuminen ja epävarmuus edellyttävät jatkuvaa uudistumista ja kykyä ennakoida tulevaa.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistus, julkisen rahoituksen väheneminen ja kilpailun lisääntyminen korostavat yhteistyön ja varainhankinnan merkitystä. Samalla kohderyhmiemme tarpeet muuttuvat, mikä vaatii ketteryyttä ja vaikuttavuutta.

Teknologinen kehitys ja digitalisaatio avaavat uusia mahdollisuuksia, mutta voivat myös lisätä eriarvoisuutta. Siksi strategiaamme keskiössä on ajatus, että kaikilla on oltava mahdollisuus osallistua ja tulla mukaan.

Strategiamme keskiössä on ajatus, että kaikilla on oltava mahdollisuus osallistua ja tulla mukaan.

Kolme painopistettä

Strategiamme kiteytyy kolmeen keskeiseen tavoitteeseen, jotka ohjaavat toimintaamme.

1. Arjessa pärjääminen ja hyvinvointi

Vahvistamme epilepsiaa sairastavien ja heidän läheistensä hyvinvointia tarjoamalla vertaistukea, matalan kynnyksen neuvontaa ja tietoa. Toimintamme ytimessä on ajatus siitä, että jokaisella on oikeus saada tukea omassa elämäntilanteessaan. Tukea on tarjolla verkkoympäristössä ja lähitapaamisissa. Neuvonnan ammattilaiset kuuntelevat arjen huolia ja ohjaavat asiakkaita mutkikkailta palvelupoluilla. Monikanavainen viestintämme tuottaa luotettavaa tietoa, välittää kokemuksia ja vahvistaa ymmärrystä epilepsiasta.

2. Ääni kuuluu ja vaikuttaa

Strategiamme korostaa, että epilepsiaa sairastavien ihmisten kokemusten ja näkemysten on kuuluttava yhteiskunnassa. Lisäämme tietoa epilepsian monimuotoisuudesta ja vahvistamme kokemusäänen kuulumisen ja epilepsiaa sairastavien ja heidän läheistensä osallistumisen yhteiskunnalliseen keskusteluun. Tuomme esiin kokemuksia ja tuen tarpeita lainvalmistelun ja päätöksenteon tueksi sekä vaikutamme yhdessä asiantuntijoiden kanssa

epilepsian hyvän hoidon ja aivoterveysten edistämiseksi.

3. Vahva ja kestävä järjestö

Epilepsialiitto on perustettu 1969 yhteiskunnallisesti aktiivisten vapaaehtoisten aloitteesta. Tavoittelemme yhä laajempaa tunnettuutta luotettavana ja elinvoimaisena sosiaali- ja terveysalan yleishyödyllisenä toimijana. Tämä tarkoittaa meille muun muassa rahoituspohjan vahvistamista, kumppanuuksien kehittämistä sekä henkilöstön ja vapaaehtoisten hyvinvointiin panostamista.

Näiden tavoitteiden avulla haluamme vahvistaa yhteiskuntaa, jossa jokainen epilepsiaa sairastava voi elää hyvää elämää. Haastavassa tilanteessa olemme valinneet toimintamme ytimeksi nykyiset vahvuutemme ja ne toiminnot, jotka ovat olleet tärkeitä koko historiamme ajan.

Strategian merkitys tässä ajassa

Uusi strategiamme on työkalu aikaan, jossa järjestöjen roolia haastetaan ja rahoituspohja kiristyy. Samalla se on vahva kannanotto sote-järjestöjen puolesta. Yhteisöllisyys, vertaistuki ja kansalaistoiminta ovat edelleen keskeisiä hyvinvoinnin rakentajia yhteiskunnassamme.

Strategia auttaa meitä keskittymään olennaiseen ja rakentamaan kestävää tulevaisuutta. Se luo meille yhteisen suunnan, mutta antaa myös tilaa erilaisille poluille. Jokaisen elämä on omanlaisensa. Tärkeintä on, että pärjää arjessa, saa tarvittaessa tukea ja tulee kuulluksi.

Strategiamme onnistuminen mitataan arjessa. Olemme kiinnostuneita saamaan palautetta ja kuulemaan, miten hyvin pystymme tukemaan epilepsiaa sairastavia ihmisiä ja heidän läheisiään, tuomaan esiin erilaisia kokemustarinoita, vaikuttamaan ja

Uusi strategiamme on työkalu aikaan, jossa järjestöjen roolia haastetaan ja rahoituspohja kiristyy.

rakentamaan yhdenvertaisempaa yhteiskuntaa. Millaista toimintaa ja tukea sinä kaipaat? Oletko kiinnostunut vapaaehtois-toiminnasta? Haluatko jakaa meille oman kokemustarinasi? Kerro meille. Löydät yhteystietomme tämän lehden lopusta ja nettisivuiltamme epilepsia.fi. Rakennetaan yhdessä strategiamme mukaista tulevaisuutta. ■



Teksti: **Mari Sydänmaanlakka**Kuva: **Jaanan kotialbumi**

Haasteet ovat elämää

Jaana Teräväinen vietti lapsuutensa Somerolla, jolloin epilepsiasta puhuttiin vanhalla nimityksellä kaatumatauti. Hän sairastui neljävuotiaana. Syyksi epäiltiin aivokalvotulehdusta tai tuhkarokkoa sekä synnytyksenaikaista komplikaatiota. Lopulliset tutkimukset monine käänteineen kuitenkin osoittivat paikallisalkuiseen otsalohkoepilepsiaan.

Jaana on järjestötyön aktiivinen toimija, ja hänelle on syystä myönnetty hopeinen ja kultainen ansiomerkki. Hänen suhtautumisensa elämän haasteisiin on esimerkillinen ja muistuttaa, kuinka uudelleenaloittaminen ei ole koskaan muuta kuin lahja elämältä, kun sen oikein ymmärtää.

Soitan videopuhelun ja nopeasti, ennen kuin kerkeän avaamaan suuni, minulta on jo tiedusteltu kuulumisia. Nauretaan, että minun piti aloittaa.

– Kesä on ollut vauhdikas ja olen saanut viettää aikaa mökillä. Vietämme täällä suurimman osan vuodesta, mutta meillä on myös asunto keskustassa. Sellainen rauhainen rivitalo, jossa on mukavasti omaa pihaa. Ja vallan hyvää kuuluu, epilepsiakin melkoisen tasapainossa, Jaana kertoo.

Pieni soturi

– Neljävuotiaana minulla diagnosoitiin epilepsia. Aloin saada tajuttomuuskouristuskohtauksia, joista havahtuessani en saanut ääntä kulkemaan, jotta olisin voinut huutaa apua. Kykenin konttaamaan muiden luo toiseen huoneeseen ja ilmaisemaan hätäni toisin. Tuolloin vasen puoleni alkoi heikentyä halvaantumiseen asti. Se johti siihen, että arkiset toimintoni olivat toisten avun varassa. Olin aloittamassa koulun ja halusin sinne kovasti kaikesta huolimatta. Alle kouluikäisenä päätin, että minähän kuntoutan itseni ja pääsen tavalliseen kouluun muiden kanssa. Muistan, kun otin katseella tietyn pisteen ja aloin pyrkiä kävellen sitä kohti. En luovuttanut ja niin minä kuntoutin itseni. Aloitin alakoulun omin jaloin vuonna 1972. Tuolloin kävimme äidin kanssa myös Turun seudun epilepsia-yhdistyksessä.

– Koulu oli ihan mukavaa, vaikka minua kiusattiin. Eräs opettaja sai viikoittain kasvatuslaitokselta ojennusta, kun otti minut silmätikuksi. Minä sain luokkaan oman käsinojallisen tuolin mahdollisia kohtauksia varten, kun niitä tajuttomuuskouristuskohtauksia tuli suhteellisen usein. Erilaisuus herättää pelkoja ja ne ilmenevät ihmisissä eri tavoin.

Yhteisöllisyys voimavarana

– Muutin perheeni kanssa Kainuuseen ja liityin Kajaanin epilepsia-kerhoon. Vuonna 1987 Lapin eri yhdistykset järjestivät Luostolla

pikkujoulut, jossa tapasin **Väisäsen Pekan**. Meidän yhteinen matkamme alkoi siitä. On turvallista, että olen voinut rakentaa eloa vertaisen kanssa. Vuonna 1988 opiskelin Seppälän puutarhakoululla Kajaanissa puistopuutarhuriksi ja tein harjoittelun Harvialan taimitarhalla Turengissa, jonne Pekan kanssa muutimme. Liityimme Kanta-Hämeen paikallisyhdistykseen ja keksimme alkaa vetää nuorten omaa kerhoa. Istuimme hallituksessa ja tukea oli helpompi saada. Järjestimme nuorille myös leirin Hämeenlinnan Syöksynsuussa. Täällä kotipaikassamme Pielavedellä olemme asustaneet 21 vuotta ja tänne muutettuamme lähdimme yhdistystoimintaan. Olemme Kuopion seudun aktiiveja ja minä pyöritin epilepsia-kerhoa vuodesta 2008 viime vuoteen saakka. Sen toiminta olisi loppunut, jos minä en olisi ottanut siitä koppia. Kerhon aloitti **Kaisu Taxell** 2005 ja vastuu siirtyi minulle 2008. Ajattelin ensin, etten osaa tai pysty, mutta illuusioitahan pelot ovat. Kerho oli meille tärkeä. Oli monia retkiä, keilausta ja vaikka mitä. Vuonna 2019 sain hopeisen ansiomerkin tästä ja kultaisen viime vuonna, kun kerho rahotussyistä lopetti toimintansa, eikä vapaaehtoisia enää tunnu olevan niin kuin ennen. Ihmiset tuntuvat viihtyvän enemmän omissa oloissaan. Jos vertaistella haluaa, on mentävä toisen kotiin.

Haasteellinen tie hoitotasapainoon

– Minua hoidettiin aluksi Turun yliopistollisessa sairaalassa. Diagnoosin jälkeen vuoden sisään kokeiltiin 12 eri lääkettä, eikä mikään toiminut. Sitten Suomeen saapui valproaatti Kanadasta ja se oli lääke, joka toi minulle avun. Myöhemmin lääkeaineen teho hiipui. Minulle soveltuvat lääkkeet oli jo aikapäivää sitten käyty läpi. Neurologi ehdotti vuonna 1994, että kokeilisin tutkimusvaiheessa olevaa lääkettä. Onneksi se toimi, eikä haittojakaa tullut, mutta sekin lääke auttoi vain väliaikaisesti. Vuonna 2000 oli jälleen vaihdettava lääke. Tuttavani osasi kertoa, että paino laskee varmasti. Olin lääkevaihdon ajan Hämeenlinnan sairaalassa, jonne menin sen vuoden maalikuussa 72 kiloisen ja joulukuussa painoin enää 58 kiloa. Tämä lääke on minulla edelleen käytössä. Sen lisänä ovat toisenlaiset hoitomuodot.

– Muutimme Pekan kanssa Turengista Pielavedelle 2005. Eräänä yönä sain kaksikymmentä isoa kohtausta. Aamulla soitin sairaalaan ja menin vasta silloin neurologille. Kolmen vuoden ajan kokeiltiin uusia,



Jaana kesämökillään miehensä Pekan lapsuusmaisemissa.

minulle tehottomia lääkkeitä. Neurologi ehdotti leikkaushoitoa. Vastasin heti "kyllä". Ei tuntunut olevan vaihtoehtoja. Vuonna 2010 minut leikattiin ja operaatio meni hyvin, mutta kehoni vasen puoli kärsi vaikeista halvausoireista. Sairaalan fysioterapeutit yrittivät kuntouttaa, mutta se ei toiminut. Minut työnnettiin pyörätuolissa jo lakkautettuun kuntoutuskeskus Neuroniiin. Siellä sain käskyn fysioterapeutilta, joka työnsi minulle kepin käteen ja sanoi: "kävele". Minä päätin kävellä ja se olikin kolmas kerta, kun sen opettelin. Vauvaikäisenä ei vain ollut mitään vaivoja, Jaana naurahtaa.

– Neuronista minut kotiutettiin, mutta huoli heräsi, sillä leikkausalue tulehtui. Pian olinkin Kuopion yliopistollisessa sairaalassa ja lopulta leikattu vuoden sisään kuusi kertaa. Kohtaukset jatkuivat ja

minulle päätettiin asentaa vagushermostimulaattori. Se auttaa moneen oireeseen, vaikka ääni tuleekin hiukan käheäksi.

Tarvitsemme toisiamme

– Olen lapsesta saakka tykännyt kirjoittaa kirjeitä käsin ja teen sitä edelleen. En tiedä parempaa kuin postilaatikossa odottavat kirjeet. Erään **Teijan** kanssa olen kirjoitellut yli 50 vuotta! Minulla on monta ihanaa vertaista, joiden kanssa pidän yhteyttä. Muistakaa myös kanssakulkijat, että elämme maailmassa, jossa meitä poljetaan tiukemmalle jatkuvasti – tarvitsemme toisiamme. Tarvitsemme vertaisuutta ja vapaaehtoisuutta, ja siitä saatava palkka on korvaamaton. ■

Teksti: **Milja Latvala**
 Kuva: **iStock.com/DrAfter123**

Toiveikkuus tulevasta palautui

Epilepsiaan sairastuminen oli minulle vaikeaa. Olen aina ollut herkkä ja kävin läpi hankalia ajanjaksoja, mutta selvisin niistä. Vertaistuki oli avainasemassa sairauteni hyväksymisessä.

”Koko maailma on mua vastaan. Ei kukaan kamppaile samojen asioiden kanssa kuin minä. Mitä järkeä tässä kaikessa edes on?”

Näin kirjoitin päiväkirjaani 13-vuotiaana. Tuota kirjoittaessani en tiennyt, että edessä olisi vielä vaikeampia hetkiä. Yllätyksekseni epilepsia on tuonut elämäni myös positiivisia asioita. Matkaani on mahtunut paljon toivoa ja rakkautta, ja olen saanut tutustua upeisiin ihmisiin sairauteni myötä.

Ensin iski epätoivo

Synnyin välittävään ja ihanaan perheeseen. Vanhempani ja sukulaiseni pitivät minusta

hyvää huolta. Leikin veljeni kanssa ja sain olla kuin kuka tahansa lapsi. Kuitenkin jo ala-asteella aloin tuntea, etten kuulu joukkoon. Minun oli hankala saada ystäviä, koska tunsin olevani outo ja erilainen.

Epilepsiaan sairastuminen oli käännekohta elämässäni. Kun mietin sairastumistani, muistan valtavan epätietoisuuden ja pelon sekä tunteen siitä, että elämä on ohi. Olin kyllä kuullut epilepsiasta, mutta ne olivat pelkkiä kauhutarinoita.

Uusi elämä epilepsian kanssa

Kaikesta epätoivosta ja tiedon puuttees-

ta huolimatta päätin yrittää sopeutua elämään epilepsian kanssa. Alkuun se ei ollut helppoa. Kävin useissa EEG-tutkimuksissa ja magneettikuvissa. Minulle löydettiin sopiva lääkitys. Aloin kantaa ranteessani epilepsiaranneketta merkinä siitä, että hyväksyn itseni sellaisena kuin olen. Sekään ei ole aina helppoa, mutta teen sen silti.

Olen kokenut paljon tähän mennessä ollakseni vasta 17-vuotias. Monesti minusta tuntuu epäreilulta, kun olen joutunut kokemaan tämän. Eiväthän ikäiseni yleensä joudu viettämään jatkuvasti aikaa sairaalassa sen sijaan, että olisivat vaikka ystäviensä kanssa.

Ajattelin, että ihmisen on oltava iloinen, sosiaalinen ja hänen on elettävä elämäänsä ikäistensä tahtiin. Olin täysin väärässä. Jokainen meistä elää omaan tahtiinsa, eikä ole olemassa täydellistä elämää tai täydellistä polkua. Ei kenenkään elämä mene niin suoraviivaisesti kuin ulkoapäin saat-
 taa näyttää.

Vertaistuki tuo toivoa

Ensimmäinen epilepsiakohtaus on kaikille pelottava. Itse en siitä muista paljoa, mutta muistan epätietoisuuden ja ahdistuksen siitä, etten tiennyt, mitä minulle on tapahtumassa. Ajattelin, että joudun elämään koko loppuelämäni epävarmuudessa pelä-
 ten jatkuvasti saavani kouristuskoh-
 tauksen. Silloin olisin kaikkein eniten kaivannut tukea, ymmärrystä ja tietoa. Vasta myöhemmin löysin Epiclubin Discordista.

Epiclubi on Discord-alusta, jossa saa vertaistukea ja tietoa epilepsiasta. Siellä saa



Lauantailoma 13–18-vuotiaille nuorille ja huoltajille

Tampere 17.10.2026

Kaipaatko piristystä vuoden harmaimpaan ajankohtaan tai vaihtelua arkeen? Ota äkkilähtö Tampereelle ja tule viettämään lauantai hyvässä seurassa mukavan tekemisen parissa.

Nuorille on luvassa lomapäivään soveltuva ohjelmaa, muun muassa pakohuonepeli ja pitsalounas. Vanhemmilla mahdollisuus vertaistukeen. Tapahtuma on maksuton. Pitkänmatkalaisille hotellimajoitus.

Tule mukaan!
Lisätiedot ja
ilmoittautuminen:
epilepsia.fi



jutella toisten epilepsiaa sairastavien ihmisten kanssa. Olen löytänyt sieltä paljon uusia ystäviä, jotka ovat kokeneet saman kuin minä.

Minusta on todella vapauttavaa saada jakaa omia kokemuksia. Jokaisen epilepsia-tarina on ainutlaatuinen.

Tiedän, millaista on käydä todella syvällä ja miltä tuntuu käydä päänsisäistä kamppailua itsensä ja sairautensa kanssa. Ehkäpä kokemieni vaikeuksien vuoksi koen elämäni merkitykselliseksi. Monta kertaa olisin mieluummin luovuttanut. Päätin silti yrittää vielä. Ja nyt olen tässä, jakamassa tarinani kaikille ja ottamassa kaiken irti elämän hyvistä hetkistä. ■



Tanja Vihriälä-Määtä
järjestöasiantuntija, Epilepsialiitto

Kohtauksia pelkäämättä

Koulu on lapselle muutakin kuin oppimisympäristö. Se on yhteisö, jossa rakennetaan identiteettiä, ystävyyttä sekä uskoa tulevaisuuteen. Siksi on tärkeää, että kaikki lapset, myös epilepsiaa sairastavat, voivat tuntea olevansa koulussa turvassa ja ennen kaikkea yhdenvertaisia.

Useimmiten epilepsia ei vaadi suuria erityisjärjestelyitä koulussa. Moni epilepsiaa sairastava lapsi elää arkea aivan kuten muutkin, osallistuu koululiikuntaan ja oppii omassa tahdissaan. Silti pienilläkin teoilla on suuri merkitys: tieto, asenne sekä ennakkointi luovat turvallisen perustan kouluympäristöön.

Kun opettajat ja koulun muu henkilöstö tietävät, millaisia kohtauksia lapsella voi olla ja miten niissä toimitaan, pelko lievenee. Selkeä toimintasuunnitelma, mitä tehdään kohtauksen sattuessa ja sen jälkeen tuo turvaa kaikille, myös luokkakavereille. Kohtausten lisäksi epilepsia voi näkyä lapsella vaihtelevana vireystilana, keskittymisen vaikeuksina tai muistamisen haasteina. Opettajan on hyvä huomioida nämä vaihtelut ja mukauttaa odotuksia: joskus tarvitaan rauhallisempi tahti, joskus lisätukea. Kyse ei ole erityisoikeuksista, vaan reilusta mahdollisuudesta oppia. Koulun tehtävä on näyttää, että epilepsia ei määrittele ihmistä, sillä pitkäaikaissairaus voi horjuttaa lapsen itsetuntoa. Kun aikuiset kohtaavat lapsen myönteisesti ja kaverit otetaan mukaan ymmärtämään tilannetta, syntyy ilmapiiri, jossa erilaisuus ei eristä, vaan rikastaa.

Yhteistyö kodin ja koulun välillä on todella tärkeää. Kun tieto kulkee arjen voimista, lääkityksestä ja jaksamisesta, lapsen kokonaisuus tulee nähdä. Samalla voidaan ehkäistä turhaa huolta ja reagoida ajoissa muutoksiin. Lopulta kyse ei ole vain epilepsiaa, vaan koulun kyvystä olla inhimillinen. Kun yhteisö osaa kohdata yhden lapsen tarpeet, se oppii samalla kohtaamaan kaikki muutkin paremmin.

Käythän tutustumassa Epilepsialiiton nettisivuilla Epilepsia koulussa -osioon, josta saa lisätietoa lapsen koulunkäynnin tukemiseen. Löydät sen osoitteesta epilepsia.fi.

50 vuotta neurotutkimusta – Kuopion vahva perintö

Kansainvälinen Kuopio Neurotiede 50 vuotta -symposium kokosi kesäkuussa yhteen laajan joukon neurotieteen ja neurologian asiantuntijoita eri puolilta maailmaa. Musiikki-keskuksessa järjestetty kolmipäiväinen tapahtuma tarjosi kattavan katsauksen siihen, missä aivotutkimuksessa mennään nyt ja mihin suuntaan ala on kehittymässä.

Professori **Reetta Kälviäinen** kuvasi aloituspuheessaan, kuinka tutkimustiedon vieminen suoraan potilastyöhön on

ollut Kuopion vahvuus jo vuosikymmenten ajan. Neurotieteen tausta ulottuu 1970-luvulle, jolloin professori **Matti Riekkinen** edisti neurotieteen ja neurologian tutkimusta Kuopiossa. Potilaisiin liittyvä tieto kerättiin systemaattisemmin ja laajemmin, mikä auttoi ymmärtämään epilepsiaa aiempaa paremmin. Muun muassa professori **Tapani Keränen** oli kehittämässä epilepsiatutkimusta kokonaisvaltaisemmaksi. Tämän työn pohjalta syntyi Kuopiolle ominainen malli, jossa tutkimus ja hoito kulkevat rinnakkain ja potilas on keskiössä.

Aivojen sairaudet laajasti tutkimuksen kohteena

Keskeisiä teemoja symposiumissa olivat epilepsian lisäksi Alzheimerin tauti sekä muut muistisairaudet, aivoverenkierron häiriöt ja aivohalvaukset sekä harvinaisemmat neurologiset sairaudet. Symposiumin ohjelma osoitti, kuinka laaja-alaisesti niin Kuopiossa kuin kansainvälisissä yhteistyöverkostoissakin tutkitaan aivosairauksia. Keskusteluissa korostui myös ajattelutavan muutos. Aivosairauksien hoidon tavoitteena ei ole enää pelkästään oireiden lievittäminen, vaan sairausprosessiin vaikuttaminen.

Epilepsiaa käsiteltiin symposiumissa useista eri näkökulmista, kuten geeniterapiasta, epilepsiakirurgian kehittyneistä menetelmistä ja aivoalueiden tarkemmasta tunnistamisesta monimenetelmällisellä tutkimuksella.

Tutkimuksesta päätöksentekoon

Symposiumissa käsiteltiin, miten tutkimustietoa voidaan hyödyntää laajemmin yhteiskunnassa. Tutkimus on siirtymässä kohti kokonaisvaltaista ymmärrystä: aivosairauksia ei tarkastella vain biologisina ilmiöinä, vaan myös ympäristön ja elintapojen kautta. Paneelikeskustelussa nostettiin esiin aivoterveysten merkitys Euroopassa sekä tarve investoida tutkimukseen, innovaatioihin ja ennaltaehkäisyyn. Yhteinen viesti oli, että aivosairauksien vaikutukset ovat niin suuria, että niiden ehkäisy ja hoito vaativat tiivistä yhteistyötä tutkijoiden, terveydenhuollon ja päättäjien välillä.

Kohti parempaa ymmärrystä aivoista

Symposium osoitti, että Kuopio on vakiinnuttanut asemansa kansainvälisesti merkittävänä neurotieteen keskuksena. Yhteistyö tutkijoiden, sairaaloiden ja yritysten välillä sekä Suomessa että kansainvälisesti on keskeinen osa tätä työtä.

Viesti 50-vuotisjuhlasymposiumista on selkeä: vaikka paljon on saavutettu, neurotieteessä ollaan vasta alussa. Tavoitteena on entistä parempi ymmärrys aivoista ja sitä kautta parempi elämä aivosairauksien kanssa eläville. ■



Kansainvälinen neurotieteen symposiumi kokosi tutkijat, neurologit ja alan ammattilaiset keskustelemaan aivosairauksien hoidosta ja ehkäisystä.

Epilepsian hyvä hoito ja vertaistuki esillä Pikkuparlamentissa

Epilepsialiitto ja Suomen Epilepsia-seura järjestivät huhtikuussa päättäjätapaamisen eduskunnan Pikkuparlamentissa. Tavoitteena oli tuoda päättäjille esiin epilepsian hyvän hoidon ja järjestöjen tarjoaman vertaistuen merkitystä. Tilaisuuden juonsi toimittaja **Marjukka Havumäki**.

Eduskunnan ensimmäinen varapuhemies **Paula Risikko** totesi avauspuheen vuorossaan, että neurologisten sairauksien hoito on Suomessa korkeatasoista, mutta hoidon saatavuudessa on alueellisia eroja.

– On tärkeää, että ihminen pääsee nopeasti oireidensa selvitykseen ja hoitopolut ovat kunnossa, Risikko sanoi.

Lastenneurologian erikoislääkäri, dosentti **Liisa Metsähonkala** kuvasi epilepsiaa sairautena sekä siihen liittyviä arjen haasteita ja stigmaa. Metsähonkala painotti vertaistuen merkitystä osana epilepsian kokonaisvaltaista hoitoa.

Kokemusasiantuntija **Elia Tolvanen** kertoi omassa puheenvuorossaan elämästä epilepsian kanssa. Epilepsian hyvä hoito ja

vertaistuki ovat olleet hänelle ratkaisevan tärkeitä asioita. Vaikeasta tilanteesta huolimatta paluu työelämäänkin on ollut mahdollista.

– Toivon, että vertaistukea saisi jokainen epilepsiaa sairastava, Tolvanen totesi.

Neurologian professori **Reetta Kälviäinen** tarkasteli epilepsian hoitoa yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Hyvin toteutettu hoito parantaa elämänlaatua ja vähentää terveydenhuollon kustannuksia. Kälviäinen esitteli suomalaista epilepsian hoitoketjua, josta voidaan ottaa mallia epilepsian hoidon kehittämiseksi myös muualla maailmassa.

Neurologian professori **Jukka Peltola** puolestaan korosti tutkimuksen merkitystä ja Suomen vahvaa asemaa epilepsiatutkimuksessa. Tutkimus on tärkeä investointi epilepsiaa sairastavien ihmisten arkeen ja hyvinvointiin.

Tilaisuuden paneelikeskusteluun osallistuivat asiantuntijoiden lisäksi kansanedustajat **Oskari Valtola** (kok.) ja **Hanna Laine-**



Tilaisuuden avasi Paula Risikko.

Nousimaa (sd). Keskustelussa nousi esiin palvelujen saatavuus, hoidon yhdenvertaisuus ja vertaistuen saatavuuden turvaaminen myös tulevaisuudessa. ■

MUKANA TUKEMASSA EPILEPSIALIITON LAATUTYÖTÄ

Hopeakumppanit

OMAMedical Oy

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Kultakumppanit

ORION PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

Jazz Pharmaceuticals

Pronssikumppani

Angelini Pharma

Text: **Elina Kelola**
Foto: **Privat**

Arbetslivet löpte parallellt med resten av livet

När Taina (67) efter en lång karriär blickar tillbaka, är det inte enskilda prestationer och titlar som framstår som det viktigaste, utan det övriga livet som hon levit parallellt med arbetslivet. Epilepsin har spelat en viss roll, men det har framför allt varit människor, fritidsintressen och gemenskaper som stått i centrum. Där har hon också hittat kamratstöd.

Epilepsin syns inte i **Tainas** liv – hon är pensionär och närståendevårdare – annat än i form av mediciner som hon tar på morgonen och kvällen, men epilepsin finns ändå alltid med henne. Numera ser hon epilepsi som en sjukdom bland många andra.

– Vissa sjukdomar syns utåt, andra inte.

Det har tagit tid och livserfarenhet att komma fram till den här tanken. När hon var yngre var det inte lätt att acceptera sjukdomen.

Över 20 år av hemlighetsmakeri och förnekande av sjukdomen

Taina fick sitt första medvetlöshetskrampanfall på julafton 1985. Hon var då en 27-årig mamma som gick sista året på handelsinstitutet. Hon fick diagnosen strax efter anfall.

När Taina tog examen från handelshögskolan fick hon tidsbegränsade jobb hos kommunen. Efter tre år lyckades hon få en fast anställning som tjänstesekreterare på byggnadstillsynen.

– Jag förstod egentligen ingenting av den tekniska sidan. Allt var främmande för mig, men så småningom började jag tycka om jobbet.

Tainas inställning till epilepsin var länge motstridig. Epilepsin väckte skamkänslor, och det var inte heller lätt för alla nära och kära att acceptera sjukdomen. Taina var rädd för medicinernas biverkningar och tyckte att det var svårt att ta dem. Därför

drabbades hon fortfarande av några anfall om året. På arbetsplatsen inträffade dock inte ett enda anfall.

Taina var sjukskriven på grund av epilepsi vid två tillfällen. Första gången var när hon fick ett anfall hemma och bröt näsan. Andra gången var hon borta från arbetet efter ett utdraget anfall.

Att dölja, hemlighålla och förneka sjukdomen pågick till slut i 21 år.

Att tala om epilepsi blev en del av vardagen

Efter ett utdraget anfall insåg Taina på sjukhuset hur allvarlig situationen var och hur viktig medicineringen var. Då berättade hon också om sin epilepsi på arbetsplatsen. Hon upplever att hennes chef inte helt förstod situationen. Han sa till Taina att eftersom sjukdomen inte hade varit ett hinder tidigare, så skulle de fortsätta som vanligt.

– Men jag var inte mig själv i det skedet. Mitt redan bristfälliga självförtroende hade rasat samman, jag var rädd för anfall och kände även dödsångest.

Rädslan var ständigt närvarande i vardagen, både hemma och på arbetsplat-

Att dölja, hemlighålla och förneka sjukdomen pågick till slut i 21 år.

sen. Taina minns att hon på något sätt ändå lyckades ta sig igenom det, en dag i taget.

De flesta kollegerna förhöll sig sakligt till Tainas epilepsi. En del frågade om råd om hur de skulle agera om Taina skulle få ett anfall på jobbet.

– Det fanns också en kollega som var rädd att epilepsi skulle vara smittsamt.

När Taina sakta men säkert började acceptera sin sjukdom som en del av sitt liv märkte hon att även andras inställning till den blev lättare. När hon deltog i en kurs för personer med epilepsi och fick kamratstöd kunde hon bättre förstå hurdan vardagen med epilepsi kan vara.

Taina var också en av de första att gå Epilepsiförbundets utbildning till kamratstödshandledare. Genom att som kamrat lyssna på andras berättelser har hon lärt sig hur mångfacetterad epilepsi kan vara.

– Numera pratar jag om epilepsi, att leva med sjukdomen och dess olika nyanser som om det vore att äta knäckebröd. Det är inte längre något skrämmande.

Pensionsåren innebar en ny roll

När Taina fyllde 64 år kände hon sig i god form. Hon ville inte gå i pension ännu. Av pensionsräknaren framgick det att pensionen skulle bli något högre om hon arbetade drygt ett år till. Samtidigt skulle hon få gott om tid att anpassa sig till livsförändringen.

Pensioneringen gick till slut nästan oemärkt förbi, eftersom hennes makes sjukdomar började samtidigt.

– Vid den tiden var jag redan min makes heltidsförare. Jag körde honom till läkaren och sjuksköterskan och skötte andra ärenden.

När pensionen började blev Taina närståendevårdare. Därefter förändrades rollerna hemma.

– Det här är en intressant blandning av allt möjligt. Jag är maka, men jag har en mycket mer mångsidig arbetsuppgift, från vård till hushållsarbete.

Som närståendevårdare har Taina märkt att det inte nödvändigtvis är lätt att få stöd. Till exempel kom den första ansökan om transportstöd tillbaka som en bumerang, men Taina ansökte ihärdigt på nytt.

Hennes tidigare utbildning och långa karriär har varit till nytta.

– Jag kan söka information och fylla i ansökningar. Vi har rätt till de tjänster som tillhör oss.

Välbefinnande och ork i fokus

I sin vardag med epilepsi lägger Taina särskilt stor vikt vid några saker. Till exempel kör hon inte bil när hon är trött. Dessutom försöker hon äta regelbundet och även i övrigt ta väl hand om sig själv.

Om Taina skulle ge sitt yngre jag råd, skulle det vara två.

– Det första är att ta hand om sin hälsa och allmänna kondition. I den utsträckning som är rimligt och som sjukdomen tillåter.

Under yrkeskarriären var motion en viktig fritidssysselsättning för Taina. Hon joggade mycket och gick på dans ett par gånger i veckan. Sedan hon gick i pension och vardagen förändrades har motionerandet blivit mindre. De många sysslorna i det egna hemmet, som att klippa gräset och skotta snö, fungerar dock som motion.

Ett annat nyttigt råd som Taina vill lyfta fram är att det är bra att ha något viktigt och meningsfullt i livet utanför arbetet. För henne har det inneburit familjen, som för närvarande består av maken samt en dotter och två barnbarn. Dessutom har vänner och föreningar, där man träffar andra, alltid spelat en stor roll.

– Som vuxen är det svårare att knyta nya vänskapsband, men behovet minskar inte för det.

Taina har alltid varit aktiv i olika föreningar. I hennes berättelse dyker då och då åtminstone den lokala epilepsiföreningen, Epilepsiförbundet, fackföreningen, skidföreningen, orienteringsklubben och pensionärsföreningen upp.



Taina och Reijo följer bland annat sport tillsammans och tittar på film.

När Taina gick i pension minskade hon sitt frivilligarbete, men hon har inte kunnat hålla sig helt i bakgrunden. Numera är hon sekreterare i pensionärsföreningen. Dessutom besöker Taina regelbundet pensionärsklubben tillsammans med sin make.

Deltagande på distans öppnar för nya möjligheter

Det är fortfarande viktigt för Taina att lära sig nya saker. Hon har till exempel deltagit i en datorkurs som anordnats av pensionärsföreningen och i webbseminarier från Epilepsiförbundet. Det är bra att man kan del-

ta på distans.

– Det passar mig bra att kunna stänga dörren till bakrummet och delta hemifrån. Annars skulle jag kanske inte orka med allt.

Efter intervjun återgår Taina till sin vardag, där meningsfulla stunder uppstår ur välbekanta rutiner. På eftermiddagarna kokar hon en kanna kaffe och sätter sig vid köksbordet tillsammans med sin make.

– Medan vi dricker kaffe och äter smörgåsar pratar vi om alla viktiga saker. Oavsett om det handlar om dagens politik, vad som händer i världen – eller om vi bara minns det förflutna. ■

Kurssit ja verkkoryhmät

Jaettuja kokemuksia, parempaa pärjäämistä epilepsian kanssa ja virtaa arkeen! Voit hakea kursseille ja ryhmiin täyttämällä sähköisen hakemuksen nettisivuillamme tai tilaamalla postitettavan hakemuksen. Toiminta on maksutonta. Mahdolliset matkakulut jäävät itselle maksettaviksi.

Löydät kaikki vuoden 2026 kurssit ja verkkoryhmät tapahtumakalenteristamme: epilepsia.fi/ajankohtaista/tapahtumat. Tule mukaan!

KURSSIT EPILEPSIAA SAIRASTAVILLE AIKUISILLE JA LÄHEISILLE

Hyvinvoiva minä -kurssi vaikeaa tai harvinaista epilepsiaa sairastaville ja läheisille

Ke-pe 28.–30.10. Pajulahden urheiluopisto, Nastola
Vertaistukea ja vinkkejä epilepsian omahoitoon eli liikuntaan, ravitsemukseen, palautumiseen, uneen sekä mielen hyvinvointiin. Hae viimeistään 16.9.

Ensiaskleet epilepsian kanssa -verkkoryhmä epilepsiaan vastasairastuneille

Kolme tapaamiskertaa ke-iltaisin 25.11.–9.12. epilepsiaa sairastaville ja läheisille. Vertaistukea ja asiantuntijoiden alustuksia uuden tilanteen tueksi. Hae viimeistään 3.11.

Aivovoimaa-verkkoryhmä: Muisti, vireys ja arki epilepsian kanssa

Kolme tapaamiskertaa ke-iltaisin 25.11.–9.12. epilepsiaa sairastaville ja läheisille. Kokemusten vaihtamista ja asiantuntijoiden alustuksia epilepsiasta, tiedonkäsittelyn haasteista ja arjen pärjäämistä lisäävistä keinoista. Hae viimeistään 3.11.

KURSSI EPILEPSIAA SAIRASTAVIEN LASTEN VANHEMMILLE

Valon pisaroita -verkkokurssi alle 18-vuotiaiden pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten vanhemmille

Neljä tapaamiskertaa ti-iltaisin 27.10.–17.11. Tukea vanhempänä jaksamiseen ja omiin voimavaroihin luovien menetelmien ja keskustelujen avulla. Hae viimeistään 27.9.



Kuva: iStock.com/Maksym Belchenko

Vertaistukea verkkotapaamisista

Verkkotapaamiset ovat kertaluonteisia Teams-tapaamisia eri aiheista. Tutustu ja tule mukaan keskustelemaan tai vain kuuntelemaan!

- 30.9. klo 17, Mielen hyvinvointi ja epilepsia
- 8.10. klo 17, Epilepsiaa sairastavien lasten tapaaminen (ala- ja yläkouluikäiset)
- 6.10. ja 20.10. klo 17.30, Epilepsia aivovaurion seurauksena
- 10.11. klo 17, Vastasairastuneiden lasten vanhemmat
- 1.12. klo 17, Nainen ja epilepsia
- 10.12. klo 17, Epilepsiaa sairastavien lasten tapaaminen (ala- ja yläkouluikäiset)

Lisätietoja: epilepsia.fi/ajankohtaista/tapahtumat

Kerro, mitä mieltä olet Epilepsialehdestä!

Mielipiteesi on meille tärkeä. Vastausten avulla kehitämme lehteä ja raportoimme siitä rahoittajallemme. Vastaaminen on helppoa. Leikkaa sivu irti, taita keskeltä ja teippaa kiinni. Postimaksu on maksettu puolestasi. **Vastaathan kyselyyn 30.11.2026 mennessä.**

Voit vastata myös verkossa:
www.epilepsia.fi/ajankohtaista/epilepsialehti



Lämmin kiitos vastauksistasi!

1. Mitä mieltä olet Epilepsialehdestä?

erittäin huono	melko huono	ei hyvä eikä huono	melko hyvä	erittäin hyvä
☐	☐	☐	☐	☐

Miksi? _____

2. Kuinka tarkasti luet lehden?

☐ Kokonaan tai lähes kokonaan

☐ Luen muutaman jutun

☐ Silmäilen vain otsikot

☐ En lue lehteä

3. Missä muodossa haluaisit lukea lehteä jatkossa?

☐ Perinteisenä lehtenä

☐ Verkkolehtenä

☐ En osaa sanoa

4. Millaista sisältöä luet lehdestä mieluiten? Rastita kolme tärkeintä.

☐ Artikkeleita epilepsian hoidosta

☐ Tietoa epilepsiatutkimuksesta

☐ Artikkeleita hyvinvoinnista

☐ Kokemustarinoita

☐ Nuorten palstaa

☐ Pääkirjoituksen

☐ Ajankohtaisia uutisia

☐ Kolumneja

☐ Jotakin muuta, mitä?

5. Onko lehden sisältö mielestäsi

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Hyödyllistä	☐	☐	☐	☐	☐
Ymmärrettävää	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnelmaltaan toiveikasta	☐	☐	☐	☐	☐

6. Arvioi oman kokemuksesi perusteella seuraavia väittämiä.

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Lehden sisältö on tarjonnut tietoa, jota voin hyödyntää arjessani.	☐	☐	☐	☐	☐
Lehden sisältö on tehnyt epilepsiaan liittyviä asioita ymmärrettävämmiksi.	☐	☐	☐	☐	☐
Lehden sisältö on tarjonnut minulle vertaistukea.	☐	☐	☐	☐	☐
Lehden sisältö on lisännyt käsitystäni epilepsian monimuotoisuudesta.	☐	☐	☐	☐	☐
Lehden sisältö on vaikuttanut myönteisesti epilepsiaan liitettyihin mielikuviin.	☐	☐	☐	☐	☐

7. Haluatko antaa vielä muuta palautetta tai juttuvinkin?

Saako avointa palautettasi käyttää viestinnässämme (esim. nettisivuilla tai somessa)?

☐ Kyllä ☐ Ei

Taustatiedot

☐ minulla tai läheiselläni on oma-kohtainen kokemus epilepsiasta

☐ kohtaan työssäni epilepsiaa sairastavia

☐ joku muu

Ikä

☐ 17 vuotta tai alle

☐ 18–29 vuotta

☐ 30–62 vuotta

☐ 63–79 vuotta

☐ 80 vuotta tai yli



Epilepsialiitto
maksaa
postimaksun



Epilepsialiitto ry
tunnus 5005644
00003 VASTAUSLÄHETYS

Taita, teippaa tai nido kiinni ja lähetä 30.11.2026 mennessä.

Epilepsialiitto ry – Epilepsiförbundet rf on vuonna 1969 perustettu potilasjärjestö. Tarjoamme tietoa, vertaistukea ja aitoja kohtaamisia eri puolilla Suomea. Lisäksi teemme vaikuttamistyötä ja ehkäisemme ennakkoluuloja ja syrjintää.

Epilepsialiiton yhteystiedot

Epilepsialiitto ry, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
p. 09 350 8230, epilepsialiitto@epilepsia.fi
Henkilökunnan yhteystiedot löydät nettisivuiltamme, epilepsia.fi

Olemme tukenasi ja autamme mielellään!

Soita meille, kun kaipaat tukea ja haluat jutella asioista.
Voit kysyä esim. epilepsiasta, sosiaaliturvasta ja vertaistuesta. Autamme sinua eteenpäin.
p. 09 350 8230 (maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin)

Lahjoita

Lahjoittamalla tuet epilepsiaa sairastavia ja heidän läheisiään.

Lahjoita sivuillamme epilepsia.fi/lahjoita

Voit myös lahjoittaa MobilePaylla lyhytnumeroon 26306 tai suoraan Epilepsialiiton lahjoitustilille:

FI35 5541 2820 0204 29, OKOYFIHH

Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa (RA/2020/1561)

JÄSENREKISTERI JA TIETOSUOJA Epilepsialiiton keskuustoimisto ylläpitää yhdessä paikallisyhdistysten kanssa keskitettyä jäsenrekisteriä jäsenlehden ja -kirjeiden postitusta, jäsenmaksujen laskutusta ja muuta yhteydenottoa varten. Tietoja ei luovuteta Epilepsialiiton ulkopuolelle lukuun ottamatta nimi- ja osoitetietojen lähettämistä kirjapainoon Epilepsialehden postittamiseksi. EU:n tietosuoja-asetuksen mukaisiin tietosuojaselosteisiin voi tutustua epilepsia.fi-sivulla. Tietosuojaselosteet ovat saatavissa myös Epilepsialiiton keskuustoimistolta.

Epilepsiaiyhdistysten yhteystiedot

Epilepsialiittoon kuuluu 20 paikallista epilepsiaiyhdistystä, joissa on yli 5 000 jäsentä. Tutustu sinua lähellä olevaan yhdistykseen ja tule mukaan! Tarkemmat yhteystiedot ja aukioloajat löydät osoitteesta www.epilepsia.fi/yhdistykset.

ETELÄ-KYMI (KOTKA)

050 561 6679, ark. klo 12–20
etelakymen@epilepsia.fi

KUOPION SEUTU (KUOPIO)

040 777 1216 (ma–pe klo 9–17)
toimisto.kuopionseutu@epilepsia.fi

RAUMAN SEUTU (RAUMA)

040 569 2941
raumanseutu@epilepsia.fi

ETELÄ-POHJANMAA (SEINÄJOKI)

044 2311 885
tuomas@koivuniemi.eu

LAPIN ALUE (ROVANIEMI)

040 519 8981
lapinalue@epilepsia.fi

SATAKUNTA (PORI)

044 292 2994
satakunta@epilepsia.fi

JOENSUUN SEUTU (JOENSUU)

044 255 8687
toimisto.joensuunseutu@epilepsia.fi

MIKKELIN SEUTU (MIKKELI)

050 532 3093
mikkelinseutu@epilepsia.fi

TURUN SEUTU (TURKU)

040 630 5651
toimisto.turunseutu@epilepsia.fi

KALA- JA PYHÄJOKILAAKSO (NIVALA)

050 511 6197
tarja.hannele.viitala@gmail.com

PIRKANMAA (TAMPERE)

045 211 1810
pirkanmaa@epilepsia.fi

VAASAN SEUTU – VASANEJDEN (VAASA – VASA)

045 1241 771
jukka.vaasanseutu@epilepsia.fi

KANTA-HÄME (HÄMEENLINNA)

AnttiJussi.koti@gmail.com

POHJOIS-KYMI (KOUVOLA)

040 724 9989
paivi.holtt4@gmail.com

VAKKA-SUOMI (UUSIKAUPUNKI)

040 721 0480
vakkasuomi@epilepsia.fi

KESKI-POHJANMAA – MELLERSTA

ÖSTERBOTTEN (KOKKOLA, KARLEBY)
050 056 4251
keskipohjanmaa@epilepsia.fi

POHJOIS-POHJANMAA (OULU)

040 578 7011
toimisto.pohjoispohjanmaa@epilepsia.fi

UUSIMAA (HELSINKI)

050 535 4009 (ti–to klo 10–14)
toimisto.uusimaa@epilepsia.fi

KESKI-SUOMI (JYVÄSKYLÄ)

040 768 1717
toimisto.keski-suomi@epilepsia.fi

PÄIJÄT-HÄME (LAHTI)

044 309 3001 (ma klo 11–13)
toimisto.paijat-hame@epilepsia.fi

KAVERIKAHVILAT SYKSY 2026



Kaverikahvilassa tapaat rennossa tunnelmassa muita epilepsiaa sairastavia ja heidän läheisiään. Ilmoittautumista etukäteen ei tarvita, voit vain tulla paikalle. Tarjoamme kahvin ja pullan!

Tarkista ajantasaiset tiedot, epilepsia.fi/kaverikahvila

HELSINKI

Paikka: Robert's Coffee Kamppi, Kampinkuja 2 (sähköitalo)

Aika: 8.9., 6.10., 3.11., 1.12. klo 16–18

Paikka: Magnolia Coffee & Bakery, Mall of Tripla 4. krs. Fredikanterassi 1

Aika: 7.9., 5.10., 2.11., 7.12. klo 16–17.30

Yhteystiedot: p. 050 535 4009

VANTAA

Paikka: Espresso House Flamingo, 2. krs., Tasetie 8

Aika: 15.9., 13.10., 10.11., 8.12. klo 13–15

Yhteystiedot: p. 050 535 4009

ESPOO

Paikka: Espresso House, Iso Omena, 1. krs., Piispansilta 11

Aika: 16.9., 14.10., 11.11., 9.12. klo 9.30–11

Yhteystiedot: p. 050 535 4009

NUMMELA VIHTI

Paikka: Kahvila Presso,

Prisman kauppakeskus, Naaranpajuntie 3

Aika: 30.9., 28.10., 25.11. klo 17–19

Yhteystiedot: p. 050 535 4009

TAMPERE

Paikka: Fazer Café, Tempon talo, Hämeenkatu 15

Aika: 14.9., 12.10., 9.11., 14.12. klo 16.30–18.30

Yhteystiedot: p. 050 590 9903

JYVÄSKYLÄ

Paikka: Ravintola Elo (Forum), Kauppakatu 22

Aika: 29.10. klo 13–15

Aika: 24.9., 26.11. klo 17–19

Yhteystiedot: p. 050 360 7246

KUOPIO

Paikka: Ramin konditoria,

Kauppakeskus Sektori, Puijonkatu 23

Aika: 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11.

klo 14–16

Yhteystiedot: 040 777 1216

MIKKELI

Paikka: Rami Akseli, Kauppakeskus Akseli, Hallituskatu 7

Aika: 21.10., 16.12. klo 16.30–18

Yhteystiedot: p. 050 591 2572

LAHTI

Paikka: Alex & Ines (Sokos Lahti), Aleksanterinkatu 19

Aika: 8.9., 13.10., 10.11., 8.12. klo 15–17

Yhteystiedot: jaana.tossavainen82@gmail.com

KEMI

Paikka: Kemin Kulttuurikeskuksen Kahvila, Marina Takalon katu 3

Aika: 9.9., 7.10., 4.11., 2.12. klo 14–16

Yhteystiedot: lapinalue@epilepsia.fi

TORNIO

Paikka: Cafe Rohkifiini, Eliaksenkatu 4

Aika: 10.9., 8.10., 12.11. klo 14–16

Yhteystiedot: lapinalue@epilepsia.fi

OULU

Paikka: Kahvila Paljetti,

Kulttuurikeskus Valve, Hallituskatu 7

Aika: 30.9., 28.10., 25.11. klo 17.30–19

Yhteystiedot: toimisto.pohjoispohjanmaa@epilepsia.fi

NIVALA

Paikka: Nivalan Juttutupa, Toritie 9

Aika: 6.10. klo 12–16 ja 20.10. klo 15–20

Yhteystiedot: p. 050 511 6197

TURKU

Paikka: Espresso House, Yliopistonkatu 23

Aika: 30.9., 28.10., 25.11. klo 16.30–18.30

Yhteystiedot: toimisto.turunseutu@epilepsia.fi

SALO

Paikka: Cafe Figaro, Kauppakeskus Plaza

Aika: 9.9., 4.11. klo 17.30–18.45

Yhteystiedot: toimisto.turunseutu@epilepsia.fi

PORI

Paikka: Espresso house, Puuvilla, Satakunnankatu 14

Aika: 24.9., 29.10., 26.11., 10.12. klo 17–19

Yhteystiedot: p. 044 292 2994

FORSSA

Paikka: Antin Konditoria, Käsityöläiskatu 24

Aika: 23.9., 21.10. klo 16.30–19

Paikka: Pikku Pristina, Hämeentie 11

Aika: 9.12. klo 17.15–19.30

Yhteystiedot: p. 0400 871 169

TAMMELA

Paikka: Kahvila-Konditoria Tammenterho, Hakkapeliitantie 3

Aika: 18.11. klo 16–17

Yhteystiedot: p. 0400 871 169

HÄMEENLINNA

Paikka: Picnic, Kauppakeskus Goodman, Kaivokatu 7

Aika: 29.9., 27.10., 24.11. klo 17–18.30

Yhteystiedot: p. 0400 676 223

JOENSUU

Tarkista ajankohdat:

epilepsia.fi/kaverikahvilat

Yhteystiedot: p. 044 333 1203